

удушающие приемы были исключительно эффективны и позволяли одерживать победы над значительно более крупными противниками.

В заключении хочется сказать, что боевые искусства могут использоваться не только для нападения и самозащиты, но и в качестве мотивации для раскрытия резервных возможностей организма человека, саморазвития и самореализации. Не все боевые искусства практикуются в России, но тот факт, что они существуют, говорит о том, что боевые искусства привлекают все большее количество поклонников.

Список литературы

1. Маслов Б.В. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов / Б. В. Маслов. Москва: Знание, 1990. 189 с.

2. Миронова С.П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С.П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.

Дзюбич Д.К., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Влияние физической культуры на умственную деятельность студентов

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

В любом возрасте человеку требуется двигательная активность: ведь это залог крепкого здоровья, хорошего настроения и самочувствия. Многие пренебрегают занятиями физической культурой, отдавая предпочтение другим, важным делам. У каждого свои заботы, и времени на то, чтобы дать своему

организму физическую нагрузку, чаще всего просто не остаётся. Нам, студентам, приходится выполнять огромное количество мыслительных процессов, думать, запоминать информацию, особенно в период сессии. И с каким трудом нам это даётся, учитывая то, что в течение семестра наш мозг, в большинстве своём особо не напрягается. Но есть один секрет, который знают лишь некоторые: запомнить информацию помогут занятия физической культурой.

При умственной нагрузке в коре нашего головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, которые приводят к плохому сну, апатии, раздражительности, напряжению мышц, судорогам, недовосстановлению нервных и физических сил в течение суток. Органы и мышцы человека при длительной умственной работе перестают служить источником импульсов к мозгу, которые являются механизмом саморегуляции нервной системы. Для ограничения образования монотонного напряжения нервной системы, необходима смена трудовой деятельности. В теле человека мышцы составляют 35-55%. Во время сокращения они создают большое число нервных импульсов, которые обогащают поток ощущений мозг, поддерживают его тонус и работоспособность. Таким образом, с помощью импульсов от мышц происходит активная саморегуляция мозга. Становится понятно, почему умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, и какую огромную роль в этом процессе играет физическая культура.

И ведь правда, вспомним то, как каждый из нас готовится к сессии. Огромное количество билетов перед тобой. Как всё это запомнить? Сядишься, начинаешь читать. Читаешь-читаешь, а толку ноль. Некоторые на этом и заканчивают подготовку, но самые целеустремленные смотрят в свою тетрадь с лекциями, даже тогда, когда им нужно что-то сделать, например, сходить на кухню. И тут приходит понимание, что когда ты идёшь, то процесс запоминания улучшается. И мы начинаем ходить из одного угла комнаты в другой до тех пор, пока не выучим весь материал. Это пример того, что даже небольшая двигательная активность способствует улучшению работы памяти.

Ну а если заниматься физическими упражнениями систематически, насколько вырастет наша умственная работоспособность?

Учёные провели исследование на тему «Влияние занятий физической культурой и спортом на успеваемость студентов». Была взята группа из 27 человек: все они регулярно в течение года занимались спортом, будь то волейбол, баскетбол, футбол и другие виды. Успеваемость этих студентов оценивалась по результатам двух сессий. 63% студентов, которые занимаются спортом, сдали сессию на хорошо и отлично первую сессию и на 66,7 % вторую сессию, в то время как в целом по ВУЗу этот показатель равен 41,3 % в первую сессию и 50,6 % во вторую. На удовлетворительно – студенты, занимающиеся спортом 37,0 % в первую сессию и 29,6 % во вторую, а в целом по ВУЗу 53,5 % в первую испытательную сессию и 45,4% во вторую. На неудовлетворительную оценку в первую сессию ни один из спортсменов не сдал экзамены, в то время как в целом по ВУЗу этот показатель равен 5,2 %. Во вторую сессию количество спортсменов, сдавших на неудовлетворительно, выросло до 3,7 %, а в целом по институту таким студентов было 4,0 %.

Из данного исследования можно сделать такой вывод, что занятия физической культурой только повышают успеваемость студентов, способствуют получению более высоких оценок, а следовательно и более качественному усвоению информации. Многие ошибочно думают, что сделав выбор в пользу учёбы нужно непременно только ей и заниматься, не уделяя внимания своему организму. У них находятся различные отговорки, вроде: «У меня нет времени на спорт». Это мнение ошибочно: ведь домашнее задание дастся куда проще, если чередовать умственную и физическую нагрузку. Занятия физической культурой только помогут обучению, сделают процесс запоминания информации более лёгким, а время, затраченное на выполнение домашнего задания, сократится в разы.

Современные научные исследования подтверждают то, что память, внимание, скорость обработки информации в головном мозге человека напрямую зависят от его физической нагрузки. Да и вообще, заниматься

физической культурой и спортом полезно в любом возрасте. Ведь сколько бы ни было лет человеку, всё равно в современном темпе жизни приходится много информации удерживать в голове, быстро запоминать и быстро воспроизводить. Ведь ещё Гиппократ говорил: «Физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Список литературы

1 Психология : учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.

2. Петровский А.В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – М., 2001. – 512 с.

Епифанова Я.С., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом

Проблема здоровья студенческой молодежи была и остается одной из важнейших в современном обществе. Сегодня информационные источники призывают к укреплению здоровья молодежи, однако социальная среда и реальная практика свидетельствуют об его ухудшении, распространяются различные хронические и инфекционные заболевания.

Как показывают многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания, современная молодежь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей у молодых людей не соответствует уровню современных стандартов [1, 2].

В первые годы обучения в вузе студенты сталкиваются с такими трудностями как учебная нагрузка, психическое напряжение, адаптация к новым условиям учебы и быта, проблемы в социальном и межличностном общении, все это сказывается на образе жизни и здоровье.